Keltainen kurpitsakeitto

Appelsiinin- ja sitruunankuori ja sitruunamehu tekevät kurpitsakeitosta raikkaan aromikkaan.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia****Kypsyminen: 40 minuuttia****4 annosta**  |
| 1 rkl | Kasvimargariinia  |
| 2  | Sipulia pilkottuna  |
| 3  | Valkosipulin kynttä hienonnettuna  |
| 3  | Pientä suikaletta sitruunankuorta |
| 3  | Pientä suikaletta appelsiinikuorta |
| 1  | Laakerinlehti |
| ½ tl  | Kuivattua meiramia  |
| ½ kg  | Kurpitsaa kuutioina |
| 8 dl  | Kanalientä |
| 2 hyppysellistä | Suolaa  |
| 5 tl  | Sitruunamehua  |
| 1. Sulata margariini kattilassa. Lisää sipulit, valkosipuli, sitruunan- ja appelsiininkuoret, laakerinlehti ja meirami. Anna hautua kannen alla, kunnes sipulit ovat pehmeitä noin **(10 minuuttia).**
2. Lisää kurpitsakuutiot hyvin sekoittaen, sitten kanaliemi ja suola. Anna kiehua hiljalleen kannen alla noin 25 minuuttia, kunnes kurpitsakuutiot ovat kypsiä.
3. Nosta kattila liedeltä. Poista appelsiinin- ja sitruunankuoret ja laakerinlehti. Sekoita keittoon sitruunanmehu. Annostele kuppeihin.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 92 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja | 5 g  |
| Hiilihydraatteja | 9 g |
| Natriumia | 108 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |